目　录

问佛陀情为何物

——厦门大学嘉庚学院演讲

〖 *2012* 年 *2* 月 *23* 日晚上 〗

主持人致辞：



今天，索达吉堪布本来是要到厦门大学哲学系演讲，但堪布这次来厦门是一个难得的机会，所以我们也邀请他顺便到嘉庚学院作一场演讲。通过这场演讲，大家能近距离地接

触佛教的修行者，我觉得这是一个非常好的机缘，用佛教的术语来讲，这是一个非常好的福报。

所谓“堪布”，就是“法师”的意思，这个称呼体现了他宗教家的身份，表明他是一位藏传佛教的大师。

在这里，我简单介绍一下索达吉堪布。中国有这样的传统，在介绍一个人的时候，一般要从立言、立功、立德三方面谈起：索达吉堪布是喇荣五明佛学院的主管堪布，在立言方面，他著作等身，总字数超过一千万；立功方面，他对显宗的戒律、俱舍、中观、因明、般若，以及密宗的大幻化网、大圆满等都有很高造诣；立德方面，他不仅是一位学者，而且是一位了不起的修行者。

今天的演讲题目是“问佛陀情为何物”。佛教对内心非常重视，所以，堪布对“情”一定有非常独到的见解。下面，让我们以热烈的掌声欢迎堪布——

能在这里与各位老师和同学们交流，我感到很高兴！今天的话题比较特别，看到这个题目，可能你们会有一种不同的感觉。刚才我在教室门口，就听到有同学在议论：“‘问佛陀情为何物’，这到底是什么意思啊？”下面，我以一个佛教出家人的身份，和大家作个简单交流，希望对各位有所启

发、有所帮助。

一、现代人面临的感情问题

在座各位都是年轻人，对世间的爱情应该说比较执著。我去过不少学校，发现许多老师和学生都是如此，他们把爱情看作人生的根本大事。为什么如此重视呢？原因有许多，最主要是受环境影响。各位都清楚，在如今这个时代，网络、电影、电视所播放的内容中，许多都和爱情密切相关，在这些渲染的影响下，许多人就对爱情特别耽著。

在此，我希望大家用智慧观察：人们经常赞美、追求的所谓爱情，真的有那么美好，让人如此沉迷吗？你们都是大学生，有一定的思考能力，希望好好思考一下。这个问题非常重要，如果没有思考清楚，在以后的人生旅途中，很可能遇到这方面的痛苦。

其实，在这个世界上，并非所有人都执著爱情。拿藏地来讲，许多在家人虽然对感情比较执著，但并不像西方人和汉族人那样，把不少心思和精力都用在感情上。按藏地的传统，人们不认为爱情是人生的支柱；在古代的汉地，也没有将爱情视为人生的全部，德行、才华、艺术才是人们最青睐

的。

二、佛教如何看待爱情

作为一个佛教徒，我对感情并不排斥，佛教是包容感情的。现在有些人认为：佛教是绝情的，一旦走上出家之路，就要抛弃家人和一切，这种行为太残忍了！许多人都用不同的语言描述出家人的“无情”。但实际上，佛教并不是这样。说实在的，佛教所谓的绝情，只是细致、到位地描述了世间人执著的感情；佛教所谓的出家，也不是把所有感情都抛之脑后。只不过许多人本身不了解佛教，再加上当前个别影视媒体刻意丑化，没有将佛法的本义展现在世人面前，才导致了人们对佛教的误解。

大家应该明白，世人拼命追求的爱情，它的“保质期”并不长，一旦过期以后，就没有新鲜感了。对于这种虚幻不实的感情，佛教有许多精辟的描述，如：一切爱欲都是无常的、痛苦的，它是众生非理执著引起的……如果你们有机会深入学习佛法，就会对这些道理有所领悟。

佛陀的传记中记载，2500 多年以前，我等大师释迦牟尼佛舍弃了王位，选择了出家生活。当然，出家并不等于完

全抛弃亲人，佛陀暂时辞亲割爱，是觉悟人生的一种途径。除了佛陀，历史上还有许多出家人，从表面上看，这些人远离了家庭和亲人，但这并不是没有良心，而是对一切众生无条件的大爱。



其实，不只是佛教徒才远离感情。现在社会上有些成功的企业家、领导、明星，也都选择独身，这样的例子可谓比比皆是。为什么他们不结婚呢？就是想一心一意搞事业，若是有了家庭的束缚，做很多事就没有自由了。

我在这里不是宣扬佛教，只是希望各位正面了解佛教。只要是真理，不管在哪里都会发光，不可能因某些人的误解就被舍弃。因此，对于佛教的看破感情，大家要有正确的认识。

在世间人的定义中，“情”就是同生同死、互相缠缚，正如一首歌中所唱：“问世间情为何物，直教生死相许。”然而，如果问佛陀“情”是什么，答案就不同了。

首先，在世俗层面，佛陀也承认感情。在《长阿含经》、《增一阿含经》、《善生经》、《法句经》中，对于在家人的正常感情生活，佛陀有许多相关的教言。所以，并不是学佛就要出家，也不是学佛都要断绝感情。

随后，佛陀又会讲，感情归根结底是一种执著。当自己执著一个人时，暂时有一些快乐，不过，这种执著终会带来痛苦。

有些人可能不这样想，他们觉得爱情是美好的，怎么会带来痛苦呢？如果没有品尝过爱情的滋味，有这种想法当然很正常；但若是有过感情经历的过来人，对个中的酸甜苦辣，应该会有非常深刻的体会。

曾经，一个没结婚的人和一个已结婚的人谈论爱情，没结婚的人极力赞美爱情，他说：“爱情是多情的海洋，是迷人的画卷，是动听的歌曲。古希腊有一个叫皮格马利翁的国王，他用象牙精心雕塑了一个少女。由于这个‘少女’太美

了，国王深深地爱上了她，天天在‘少女’面前祈求，并且拥抱她、亲吻她。后来，爱神阿芙洛狄忒被他的真情打动，将少女雕像变成了真人，跟皮格马利翁过上了幸福的生活。”

听了这番话，已结婚的人摇摇头：“年轻人，爱情并非如你所说的那样美好，听我讲一个故事吧。南朝的时候，有一个人叫刘瑱，他妹妹是鄱阳王的王妃，夫妻之间非常恩爱。后来，鄱阳王因故被齐明帝所杀。因为思念亡夫，鄱阳王妃终日不吃不喝，最后奄奄一息。为了救妹妹，刘瑱请人画了一幅画，在画中，鄱阳王跟一个宠妾在一起恩爱地照镜子。看到这幅画，鄱阳王妃醋意大发，咒骂道：‘他真应该早点死。’她对亡夫的爱意当下消失，身体也很快康复了。”

在后一则故事中，女主人公原来热气腾腾的爱，一瞬间变成了咬牙切齿的恨，这就是佛教所讲的“爱恨无常”。大家要懂得这个规律，否则，不管你学了多少知识，在遇到感情方面的问题时，还是很难面对。

佛教中有部论典叫《四百论》，其中就讲过：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”无常的法一定会坏灭，有坏灭的则非真正的安乐，所以，凡属无常的一切法，皆是痛苦的本性。比如，两个人关系本来很好，后来

一方慢慢变心了，这种无常就会给对方带来痛苦。

所以，佛陀曾提醒阿难："慎无信汝意，意终不可信；慎无与色会，与色会即祸生。"意思是，千万不要信赖你的分别心，你的分别心根本不可信；千万不要贪执美色，否则就会带来无穷祸患。但遗憾的是，现在许多人不懂这个道理，因而，在生活中经常饱尝这方面的痛苦。

三、以智慧照破情执

当然，佛教并不是强迫你绝情绝爱，而是通过理论分析，让你放弃非理的执著。比如，有些人往往觉得异性的身体很美丽，其实，这种好感是未经详细观察的错觉。如果用智慧去分析，就会发现自己特别喜欢的，也只是一堆肉而已。从头到脚慢慢剖析后，你会恍然大悟："原来，我执著、贪爱、想念的，居然是这些东西！这样的身体不要说死后没有价值，活着时也根本不值得贪恋！"

佛经中也讲过这样一个公案：摩邓女爱上了佛的弟子阿难，她想尽办法让阿难还俗。佛问摩邓女："你到底喜欢阿难哪里？"摩邓女说："我爱他的眼睛，爱他的鼻子，爱他的嘴巴，爱他的耳朵，爱他的声音，爱他走路的姿势。"佛

便一一给她剖析："阿难的眼睛中有泪，鼻中有鼻涕，口中有唾液，耳中有耳屎，身体中有屎尿……"摩邓女算是利根，听了佛的分析，爱念当下就息灭了。[1]

其实，爱情完全是一种分别执著，大家一定要明白这个道理。否则，现在的社会对爱情过于推崇，许多影视节目里，爱情成了人生的唯一。由于从小受这种影响，许多年轻人长大以后，根本没有辨别能力，这是相当遗憾的！其实，爱情只是一种弱不禁风的易碎品，就像一个美丽的水泡，稍微一碰就会破灭。当这种水泡破灭时，有些人为此大失所望，有些人甚至绝望自杀，这实在是不智之举。

我本人来自藏地，藏地的传统跟汉地差别很大，藏族人对爱情虽然也有执著，但不会把它放在特别重要的位置，也不会用各种语言过分地赞美它。而在汉地，人们对爱情渲染得无以复加。本来爱情没有那么惊天动地，但因为被许多虚构的浪漫情节包装了，导致许多人疯狂地歌颂它，直至这层包装被撕开后，他们才痛苦地发现，原来爱情不过如此。

---

[1] 此公案也有其他说法：佛问摩邓女："你如果真的喜欢阿难，你愿不愿意喝他的洗澡水？"摩邓女说："我虽然爱阿难，但不想喝他的洗澡水，这个水太脏了。"佛反问："既然你喜欢他的身体，就应该喜欢他沐浴的水。"摩邓女一想，确实有道理，就舍弃了贪心。

《正法念处经》也说过："若人贪著欲，众苦常现前。"所以，过于执著爱情，痛苦就会接连不断地降临。只有获得了无求的境界，才不会有这么强烈的贪求，一旦失去了爱情，也不会有那么锥心的痛苦。



在修行人眼里，无求才是最大的快乐。以前有一个富人，他非常有钱，可始终得不到快乐。他到处打听怎样才能快乐，一个人告诉他："得到世界上最快乐的人的衬衣，你就会获得快乐。"于是他四处寻找，后来听说某个深山里有个老修行人，是世界上最快乐的人。这个富人就找到了老修行人，问："你是不是世界上最快乐的？"老修行人悠然地回答："应

该是吧，我从来没有什么痛苦。”于是富人恳求：“你可不可以把衬衣送给我？”老修行人哈哈大笑：“我根本没有衬衣啊。”这个时候，富人才明白过来：无求才是真正的快乐。

这个道理，或许有人不太理解：“拥有才会快乐，一无所有的话，怎会有快乐可言呢？”但事实往往正好相反：没有的时候，你觉得拥有它会快乐；一旦拥有以后，就不一定快乐了。比如，没钱的时候，你认为有了钱会快乐，但当你有了钱，才知道就这么回事；没有家的时候，你觉得有一个家会快乐，但当你有了家，才知道它是争吵的来源；没地位的时候，你觉得有地位会快乐，但当你有了地位，才发现自己照样不开心。

不过尽管如此，人们的贪欲仍永无止境。如果一个人是副局长，他可能会想：“我是局长多好啊。”当上局长后，又成天琢磨：“我是副市长就好了。”等当上了副市长，又开始盘算：“如果我是市长，那该多棒。”……就这样一直追追追，永远没有满足之时，这种无止境的追求就是痛苦。

因此，大家需要好好考虑一下：“今后我该追求什么样的人生？”很多人认为，只要有了钱财，就能带来一切快乐，这种想法并不正确。作为年轻人，你们既要学习文化知识，

也要拥有正确的信仰，既要有外在的财富，也要有心灵的财富，这样的人生才比较精彩。

总之，对于爱情，佛教中有深刻的揭示。其实，人与人之间的情感，也是前世、今生种种因缘形成的，在爱情当中，有些人是来讨债的，有些人是来还债的。比如，一个人对另一个人情有独钟，一见面就生起爱慕心，按照佛教的解释，这并非是一种偶然，很可能源于前世的宿债。

当然，现代科学解释不了爱情的这种复杂性。因为它只看到今生的现象，对前生后世的领域，则是一片空白。在这种情况下，如果你一概排斥佛教的观点，那在面对感情的困惑时，就会遇到许多麻烦。

尤其如今很多人的爱是一种占有，有许多实用主义的成分——对方能让自己快乐，就跟他朝朝暮暮在一起；如果他给自己带来痛苦，则恨不得灭之而后快。这种爱，实际上就是痛苦之因。

前不久，某大学发生了这样一幕惨剧：一对恋人在考研之前，女生对男生说："如果我们都考上了，我们的关系就保持下去。如果你考上了，我没考上，爱情也可以继续。但

若我考上了，你没考上，那就分手。”也许是命运的作弄吧，最终女生考上了研究生，而男生没有考上。于是女生提出“拜拜”，男生特别伤心，因无法接受这个事实，就冲到女生寝室，先将那个女生掐死，然后自己跳楼自杀了……

与这种自私自利的爱相比，佛教的爱是对一切众生平等关爱，并且没有任何条件。乍听这种说法，有些人也许会想：“不可能吧，太玄了！”其实一点都不玄，这种理念有甚深的含义，一个人如果有了这样的“爱”，就有了世上最宝贵的财富。

我经常在想：人类有各种科学发明，这不一定就是成功，真正的成功是培养慈悲心，通达心的奥秘。这方面的道理，早在2500多年前，佛教就有细致的宣说，希望大家多了解一下这方面的道理，不要盲目追求钱财，更不要像有些人那样，眼里除了钱，什么道德都没有。

四、追求对生命有真实利益的智慧

综上所述，若有人问佛陀：“应当如何对待爱情？”佛陀不会劝所有人出家，也不会让所有人学佛。佛陀会说：对感情不要太执著了，否则一定会带来痛苦，这些痛苦不是别

人强加给你的，完全是自作自受、作茧自缚。

我经常跟许多大学生交流，通过这种方式，劝勉大家追求对生命有真实利益的智慧。这种智慧非常重要，如果没有它，即使你读破万卷书，也不一定能带来什么利益。

有时候，我真的觉得有些大学生挺可怜，他们学问确实不错，但从来没有学过佛法，不懂得佛教的道理，所以始终搞不明白一些关键问题，遇到小小的挫折就痛不欲生，给自他带来了诸多不便。

其实，且不谈佛教的成佛果、度众生等高深境界，仅就现实生活来讲，若能懂得一些佛理，比如“万法是无常的，每个人都会逐渐衰老”，内心的价值观也会有所改变，这对自己的未来会有很大帮助。

我们人生短短几十年，能遇到真理非常难得。一旦遇到了，就千万不能忽视，否则，将来定会后悔莫及。许多人年轻时，一直为了感情、财富而忙碌，从来没有寻求真理，直到生命的最后一刻，才开始考虑：“人死后，生命会不会延续？如果会，下辈子我变成什么样子？”但这时考虑这些，已经来不及了。

大家要明白，人死以后，并不像灰飞烟灭一样，什么都消失了，这辈子的身体虽然没了，但灵魂还会延续下去。这一辈子你做人，下一辈子的话，也许做人，也许做其他众生。但不管成为什么，你的生命都会继续存在，而且今生造了什么善恶业，来世必定会成熟相应的苦乐果报。

关于来世是否存在，现在许多人在这方面都是“文盲”，他们既举不出不存在的理由，也不知道来世如何存在，更不知道要如何面对。在世间学说中，这些道理基本上没有提及，而在佛教里面，对此就宣说得非常清楚。



总之，在胜义层面，佛教认为一切不存在，包括感情也不例外；而在世俗层面，承认感情的存在，不反对正常的感情生活。不过，佛教会提醒人们：感情是无常的，也是痛苦之因，对此不要过于沉迷，不然会招致意想不到的痛苦。

其实，除了佛陀以外，孔子、庄子等古圣哲也有一些对感情的认识。如果你传统文化学得比较好，对感情也不会那么执著。

比如，庄子身上发生过一个故事：一天庄子出门，看到一座新坟，一女子手执扇子，对着那座坟连扇不已。庄子问她为何这样做。女人说："坟中埋的是我丈夫，他死时有遗言，如果我要改嫁，必须等坟土干了才行。我现在急着改嫁，所以用扇子扇坟，让坟土尽快干。"

听到这番话，庄子心中很不是滋味，回家后将此事告诉了妻子。庄妻听后，先是数落那妇人没良心，然后发誓说，如果庄子死了，自己绝不会这么无情。

天有不测风云，过了几天，庄子突然得急病死了。尸体入棺后，庄妻一身素缟，每天哭哭啼啼地为庄子守丧。几天以后，有个英俊少年来到庄子家，自称是楚国的王孙，想来

拜庄子为师。得知庄子刚辞世，那个少年很伤心，表示要为庄子守丧百日。

因为王孙相貌英俊，在守丧期间，庄妻对他生起了爱意，便托人向他求婚。王孙同意了，不过他提了一个条件："庄子是我老师，我千里迢迢到这里，如果连一面都没见，就太遗憾了。希望你能打开棺材，让我见庄子一面。"按当时习俗，这对死者是非常不敬的。但为了尽快成亲，庄妻答应了他的请求。没想到，一劈开棺材，庄子竟然坐了起来，这时候，王孙也忽然不见了。庄妻这才明白：原来，王孙就是庄子的幻化。她羞愧难当，不久就上吊死了。

从这个故事可以看出，世间的恩爱十分无常。不过，有些人明明懂这一点，就是不愿意接受。但有时候也比较讽刺，人越是不愿面对的事情，越有可能会遇到。

现在的教育中，基本没有讲过如何正确对待感情。在学校里面，老师经常赞叹爱情的伟大，从来不提醒大家感情不顺该怎么办；在学校外面，歌星整天唱恩恩爱爱的情歌，影视上也尽是你侬我侬的镜头。但这样的教育和宣传，给年轻人带来的是利、是弊？大家也应该思考一下。

结　语

《无量寿经》中说："人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。"这是一个深刻的教言。我们每个人都是如此，来到这个世界是独自一人，最后离开也是孑然一身。所以，有些人不要以为："没有某个人，我就活不下去了。"尽管你追求爱情也无可厚非，但行为上应当发乎情、止乎礼，如此对自他才有利无害。

今天，我只是稍微提醒一下各位，希望大家对爱情要有理性的认识。其实，在佛教中，这方面的智慧教言有很多。比如大乘论典《入菩萨行论》中，关于如何调伏自己的心，就有非常好的宣说，是现代人不得不学的一本好书。

一直以来，我非常希望大家能了解佛教，尤其是学一下放下自我的利他窍诀、化解执著的空性智慧。而这部《入菩萨行论》中，正好完整涵盖了这两者的内容。如果你有时间学习，必定会找到人生的方向。否则，心里全是自私和执著的念头，不一定就活得快乐！

附：

厦门大学嘉庚学院问答

『 2012年2月23日晚上 』

（一） **问**：我是管理系工商管理专业2011级的。仓央嘉措曾经写过："世上安得两全法，不负如来不负卿。"后来因为爱情，他留下了许多动人的浪漫诗篇。所以我想请问一下：您是如何评价仓央嘉措的？

答：仓央嘉措这句诗的意思是，世间没有两全其美的方法，既能对得起佛陀，也对得起自己的爱人。我想，这个问题可以从两个层次分析：从较高层次来讲，如果你是一个出家人，就应该看破小我，放弃家人和感情，这样才能荷担如来的家业；从一般层次来讲，则不一定要如此，就像你们在家人，一方面可以过世间生活，同时也可以做一些对佛教有意义的事情。

若要从事高层次的学佛，就必须放弃自己的家人，表面上看有点绝情，但这却是智慧的选择。近代的弘一大师就是

如此，为了弘扬律宗，他放弃了自己的小家庭，毅然选择出家。出家后，他的日本妻子还找过他。在弘一大师的感化下，最终她理解了大师的选择，也认识到世间万法都是无常的，再好的感情也保不住，最后一定会劳燕分飞。

其实，仓央嘉措的情歌可以从不同层次理解，这些情歌有外、内、密的意义：外义是世间的男女感情，内义折射了当时的历史状况，密义则揭示了修行的心态和方法。



（二） 问：我是中文系2009级的。弗洛伊德曾经说过，人类的两大原始欲望是性欲和攻击性。现在，情这个东

西困扰青少年，引发许多青少年犯罪，已经成了严重的社会问题。您刚才讲到，某大学的两个学生也因为感情而丧命。因此，基于青少年特有的心理状况，加上他们缺少社会历练，导致一部分人无法控制自己的身心，经常做出一些极端的行为。我想请问，青少年应该怎样调整自己的心?

答：你讲到情欲毁坏了很多青少年，我非常赞同这种说法。这几年以来，为什么我要到不同的场合演讲？一个重要目的就是想让更多人懂得感情的本质。我这样演讲不是为了抹杀真相，如果感情真的十全十美，只会给人们带来快乐，当然值得赞叹；实际上，在表面美好的背后，感情包含着许多痛苦的因素。

为了弄清楚感情的真相，现在的青少年非常需要学习传统文化和佛教知识。如果在这方面没有心理准备，许多人都会因为感情而痛苦，甚至自杀。

我去过许多学校，在有些学校里，高楼和湖泊已经成了年轻人的自杀场所。你们学校的这个湖很美，刚才在湖边散步时，我还在想：有没有人在这里投过湖？可能没有吧。

许多人殉情的原因是什么？就是没有认识到感情的本

质。在藏地，过去从来没有因为感情而自杀的人。当然，如今受现代教育的藏族人当中，也有了个别这样的现象。

现在许多失恋者特别痛苦，由于对感情过于执著，一旦失恋以后，许多人都选择自杀。因此，年轻人一定要学习一些佛法，要学会正确地对待感情，这样，自己的人生才会幸福。

问：您也曾经年轻过，虽然在“上师”的光环下，许多人把您超人化或者脱俗化了，可是我想问：您年轻时，心理状况和欲望状况是什么样的?

答：我个人来讲，年轻的时候，确实也有贪欲和执著。不过，我虽然谈不上有修行境界，可是通过思维历史上的许多故事，通过对烦恼或人性反复剖析，对感情的本质有了真切的体会，所以能够摆脱感情的困扰。

通过自身的体会，我也感觉到，现代人特别需要认识感情的真相。如果能认识到这一点，即使有一些贪欲和执著，自己也不会特别苦恼，更不会因为失去恋人而自杀。

（三） 问：我是财政金融系2011级的。六祖惠能说过一句话：“本来无一物，何处惹尘埃。”既然佛教认为，什么都是空的、什么都是虚的，那我们为什么还会执著呢？

答：按佛教的观点：万事万物都是如梦如幻的；进一步剖析，这种如梦如幻也不存在，万法统统是空性的；再进一步剖析，所谓的空性也不存在，完全是一种不可思议的境界。

不仅是佛教，物理学也有类似的认识。对于一张桌子，物理学家会依次分割为分子、原子等，最后整张桌子都成了微细的粒子。



不过，虽然是“本来无一物”，因为我们的执著心作怪，所以，如梦如幻的显现还是存在。就像我们若去问爱因斯坦：“世界是怎样构成的？”他也会说：“虽然宏观世界的本质是细微的粒子，但在没有剖析时，世界照样是存在的。”

这些道理，有些人为什么听不懂呢？因为没有真实的体悟。也许他们在文字上有所了解，然而若没有修行过，就无法真正领会到。现在许多学术界的人也是如此，对于佛教的道理，只是夸夸其谈，但从来没有修过，就始终得不到真实受用。

打个比方说，刚才我给大家讲了人体不净，表面上看许多人都听懂了，这个道理也很简单，只要我们去剖析，就会发现即使再漂亮的人，身体也是不净的。

泰国有一位阿姜查尊者（Cha Phothiyan，1918–1992），有一次，他和两位来自西方的比丘坐在车里。忽然，阿姜查回头对一位美国比丘说：“你在想念洛杉矶的女朋友。”

美国比丘大惊失色。阿姜查说：“你给她写信，让她给你寄一样她非常私人的东西，等你想她的时候，就可以把它拿出来。”

美国比丘问：“比丘可以这样做吗？”

阿姜查说：“当然可以啊！让她给你寄一瓶她的尿，等你想她的时候，就可以拿出来闻一闻。”

听了这番话，车上的人哄然大笑。其实，阿姜查看似在开玩笑，却是在宣说人体不净。不过，这个道理虽然简单，但若没有观修过，照样会贪执异性的身体。

同样，道理上明白了万法皆为空性，但没有修过的话，照样还是会执著对境。因此，若想灭除执著，关键在于懂得理论后要实修。如果修有所成，真正有所证悟，就不会再产生执著了。所以，大家要记住：只有理论跟实际相结合，才能领悟佛法的奥义。

（四）问：我是行政管理专业 2011 级的。您刚才一直提到执著，也就是说，因为执著于情，所以我们才会痛苦，只要放弃对情的执著，我们就可以不痛苦。那您是否执著对真理的追求和对内心的塑造？这样的执著是否会对您造成痛苦？您是否应该放弃这样的执著？

答：执著有两种：一种执著会带来痛苦，比如对感情、

财物的执著，这是颠倒的作意，本来这个对境不值得追求，可你反而去执著它；一种执著不会带来痛苦，比如你追求善法，追求利益他人，虽然这也是执著，到了佛法的最高境界，也需要将其抛弃，但暂时来讲，这种执著是需要的。

就像世上有两种船：一种船非常安全，可以渡你过河，这种船到岸以后就不需要了，而正在过河时，是不可缺少的；另一种船是危船，它不仅不能渡你过河，还会给你带来危险，这种船必须要放弃。

同样，我们的执著有好的，也有不好的。好的执著暂时可以利用，最后应该放弃，而不好的执著应该完全放弃。

（五）问：我是国贸系 2009 级的。在佛教中，从空性角度看，一切情都不应该有。那么一位修大乘佛法的上师，他怀有慈悲心，并且发起菩提心，请问他心中是否有情?

答：作为大乘修行人，如果已经证悟了万法皆空，自然会放下一切执著，但还没有达到这种境界之前，发菩提心、利益众生是必不可少的，这种执著不会障碍证悟空性。

我们都是具有情感的人，那在追求空性的同时，是该选

择利益一切有情，还是利益自己，或是对自他都不利益？经过抉择，有智慧的人会选择利益一切有情，这样的话，自己最终也会顺利证达空性。



所以，在修菩提道的过程中，应该弄清万法皆空和度化众生的关系。佛经里讲，在实相中，万法了不可得，而在现相中，万法的显现是存在的。就像做梦的时候，尽管梦境都是假的，但梦没有醒来之前，梦中的痛苦需要遣除，梦中的快乐也要追求。同样，站在空性的角度，发菩提心、度化众生也是一场梦，但没有证悟空性之前，暂时还不能放弃这种梦。

（六）问：我是机电系2010级的。有个对佛学蛮感兴趣的同学，给我讲过许多成佛的道理，我当时反问他："你想成佛，这也是一种欲望——成佛欲，为什么佛家对男女感情要禁止，而对成佛不禁止？难道你们那种欲望是对的，而

我们这种欲望是错的吗？”俗话说“海纳百川，有容乃大”，既然佛法无边，就应该有足够的包容性，为什么佛法不能把七情六欲包容进去，一定要把它斩断呢？

答：我刚才再三说了，佛教并不完全禁止男女感情，我也引用了许多经典说明这一点。可是，佛教会提醒你认清感情的痛苦本质，认清感情的“惨”。如果你以贪欲心去占有他人，与他人产生各种情缘，这就是痛苦的因。至于一个人想成佛，想获得度化众生的能力，表面上看这是一种欲望，然而这跟世间的贪欲有区别。如果你通过发菩提心、学习佛法、积累资粮，最后获得了佛果，就能利益自他一切众生。

现在许多人认为，佛教是绝情的，佛教排斥所有的感情。其实不是这样。懂佛法的人知道，佛教并不排斥正常的感情生活。对于一般的在家人，佛教只是要求他们节制感情，并且受持清净的戒律。而且，佛教要求受持戒律，也是循序渐进的，佛教并不要求所有人都剃头出家。退一步讲，佛教也不要求所有人都信仰、皈依佛教。佛教的精神是很自由的，你信仰也可以，不信仰也可以。

对于佛教的理论，我们可以互相探讨、互相交流，如果以片面的理解，对佛法妄下判断，这是不合理的。现在许多

人对佛教一窍不通，看到佛教的个别名词，就开始断章取义，以自己的分别念妄下定论，甚至大肆诽谤佛教，这种行为非常可怕。作为智者，应该客观地了解佛教，看佛教到底在讲什么。

（七） **问**：我是金融系 2008 级的。如果两个年轻人相爱，但因为世俗或家庭观念的阻碍，使他们不能在一起。当两种感情相互碰撞时，既要考虑到亲情，又不能放弃爱情，我们应该怎么抉择?

答：年轻人思想比较活跃，也比较冲动，往往会不经详察而下决定。我觉得，当亲情和爱情相撞时，最好是作各方面的努力，尽可能地跟家人沟通，要做到既不伤害家人，也保护自己的爱情。

当然，这些矛盾不一定能在短时间中解决。不管怎么样，只要从方方面面进行沟通，就会找到比较好的出路。在现实中，有些人的家长刚开始不同意子女的选择，后来通过反复交流，最终也能慢慢接受，这种事情非常多。

（八） **问**：我是电子信息工程专业 2009 级的。既然

说情是痛苦的，当为情而痛苦到睡不着的时候，有什么办法能让自己睡着呢？

答：其实，不要说年轻时会为情而睡不着，在以后的工作和生活中，也经常会有睡不着的情况。许多有钱、有地位的人，每天必须吃安眠药才能睡着。



如果睡不着，你可以坐在床上，观想释迦牟尼佛的身像，或者放下一切执著，打坐十到二十分钟，让心处于宁静调柔的状态中，这样就比较容易入睡了。

有时候，我因身体不好也无法入睡，或者白天做了某件重要的事，临睡前脑海里一直浮现它，甚至为此焦虑、激动。那个时候，我就会放下一切执著，要么观想佛像，要么坐禅，让自己的心静下来，然后再躺下去，这样很快就能睡着。

当然，每个人的根基不相同，这种方法不一定适合所有人。不过，根据有关佛经的说法，这对大多数人还是比较管用的。

主持人结语：

今天，堪布用了一个多小时的时间，对“问佛陀情为何物”作了全面、深入的解说。这一座演讲下来，相信大家对这个问题，都有了比较好的认识。最后，让我们以热烈的掌声感谢堪布！

佛教的低贪生活

——广西大学演讲

『 2012年2月27日晚上 』

主持人致辞：

上世纪80年代以来，随着经济的发展，全球环境问题日益突出，出现了酸雨、生物多样性锐减、土地沙漠化、森林减少、水污染等环境问题，严重威胁着人类的生存。最近20年以来，尽管科学家提出了预防污染、清洁生产、循环经济和可持续发展等对策，但都没有缓解这些危机。人类需要反思：我们应该选择怎样的发展模式，才能改变资源短缺、环境污染的现状？

今天，我们荣幸地邀请到喇荣五明佛学院的索达吉堪布。堪布是著名的佛学翻译家，他精通显密教法，曾跟随晋美彭措法王环球弘法，足迹遍及欧美及东南亚各国。长期以来，他致力于社会公益事业，为慈善事业做出了卓越贡献。近年来，还应邀到北大、清华等高校演讲，为佛教界和知识界的交流，开辟了新的途径。

今天晚上，堪布将诠释“佛教的低贪生活”，引导我们认识心灵净化与环境保护的关系。通过聆听他的心语，希望各位对佛教的环保理念有所了解。下面，让我们以热烈的掌声，欢迎堪布演讲——



各位老师、各位同学，晚上好！这次来到贵校，跟各位进行学术交流，我感到非常荣幸。在正式交流之前，我想谈谈自己的两个感觉—— 一是沉重，一是开心，之后再进入今天的主题。

首先说沉重的。我虽是第一次来广西大学，不过早在 15 年前，就跟随上师晋美彭措法王来过南宁了，当时我担任法王的翻译和侍者。记得法王在邕江边住了几天，给有缘信众传讲佛法，又在青秀山举行了放生。15 年之后，当我再次来到这座城市，法王已离开我们好多年了。我的脑海中不断浮现法王的形象，尤其法王宣说的教言一直萦绕心头，想到这些，内心就有一种沉重感。

在生命的旅途中，每个人都遇到过良师益友，不过，人们往往不珍惜和师长在一起的机会，一旦师长离开了自己，才会怀念他们。

如果各位有兴趣，也可以学习法王的教言。法王的教言非常珍贵，不管任何层次的人，学了以后都会受益匪浅。

第二个感觉是开心。早在 20 年前，广西大学的有些老师就在研究佛法了，我和这些老师也有过交流。这次到了南宁，看到他们依然在这条路上潜心探索，我感到非常高兴，这就是对真理应有的态度。其实不仅学佛，不管研究任何课题，都要有长期钻研的精神。如果只是暂时热血沸腾，到一定时候就偃旗息鼓，这不会有什么成就。

下面进入正题：我站在佛教的观点，谈谈如何实现环境保护与可持续发展。在座各位都是有远大志向的人，在塑造人生观的过程中，需要考虑多方面的问题，对于环保问题，大家也应有所认识。当然，环保是个大课题，我这个演讲者智慧有限，不一定讲得非常到位，在这里只是抛砖引玉而已。

一、关注环保，人人有责

在座有些人是佛教徒，有些人则不一定是，因此，在今天这个讲台上，我不谈宗教信仰，而是谈学术问题。

有些人可能想："出家人应该呆在寺院里念佛，为什么要和世间人交流呢？"有这种想法，是不了解佛教的表现。佛教分小乘和大乘。按小乘的观点，出家人追求的是自我解脱，他们应该在深山里修行，在行为上有各种约束，甚至连钱都不能摸。大乘的观点则与之不同，不光要考虑自我解脱，还要考虑将众生从痛苦中救度出来，只要对众生有利，有些事不但可以做，而且必须去做。

藏传佛教和汉传佛教属于大乘佛教，因此，身为一个藏地的大乘佛教徒，我不能只顾自己念佛，我也有责任考虑人类面临的环境问题。同时，作为地球人类的 70 亿分之一，

对于环境保护，我也有一份责任。虽说在生活习惯、价值观方面，我和各位有所不同，而在环保方面，我们应该有共同的目标。

生活在这个世界上，每个人都应该关心天下大事。所以，大家也要扪心自问："将来到社会上，我是为自己而奋斗，还是为全人类而奋斗？"如果是为自己奋斗，这就是"小人"之心，不是"君子"所为。当然，你们是受过多年教育的人，我相信，对于环保，每个人都会有一份责任心。

我个人来讲，对环保非常有兴趣，也参加过多次环保论坛，和国内外学者在这方面做过交流，而且经常思考汉地和藏地的环境状况。不过，我的思维比较特殊，有些方面和你们相同，有些地方不一定相同，所以，通过今天的交流，希望彼此都能有所收获。

二、当前的环境问题

1、水污染

目前全球水污染非常严重。据资料显示，在全球的淡水资源中，大多数已经受到污染。

前段时间，我在上海看到一种“水质净化仪”，将它放在盛满自来水的容器里，几分钟后，容器中 30%都是沉淀物。见到这种现象，我大吃一惊，甚至有点不敢喝自来水了。大家想想：如果天天喝这种水，这么多杂质要通过肝肾排出，身体的负担会有多重！可是我们又非常无奈，不得不喝这种水，否则只有渴死。

其实，地球上的水本来不少，全球 70%的面积是水域，如果从太空看，地球也是一个蓝色的星球。然而在全球水资源中，能饮用的淡水只占 2.7%。由于人类活动的影响，这些宝贵的淡水资源，已不同程度受到了污染。以亚洲来讲，长江、黄河、恒河的水质都在急剧恶化。不夸张地说，人类正面临着有史以来最严重的水资源危机。

2、森林储量锐减

如今，世界森林储量也在锐减。众所周知，一粒种子要长成参天大树，至少需要几十年时间。我小的时候，家乡的山上有许多小树，直到现在，这些树才长到一层楼高。一棵树成材需要这么长时间，但砍伐一棵树往往只要几分钟，成材与砍伐的不平衡，造成了森林资源的供不应求。

森林的锐减，也导致了严重的自然灾害。最近，云南省发生大旱灾，官方资料显示，全省共230万人受灾，其他有些资料则说，有500万人受灾。专家认为，这次的云南大旱，和印尼的造纸厂在该省砍伐森林有关。

在非洲，由于砍伐森林导致的气候反常，也造成了习惯性的旱灾。目前非洲有1400万人面临饥荒，100万儿童营养不良……

或许是杞人忧天吧，我经常想：假如人类对于森林资源，仍肆无忌惮地继续破坏，那在我们这一代离开人间前，会不会出现更严重的灾害？

3、臭氧层空洞

地球表面有一层臭氧层，这对地球上的生物有保护作用。可是科学家指出，因为大气污染，现在这个臭氧层已“漏洞”百出。特别是在南极、北极上方，臭氧层出现了巨大的空洞，紫外线直接照射地表，严重危害到地球的生物。

4、其他环境问题

此外，人类还大量开采煤、铁等矿产，不仅耗尽了宝贵

的资源，还导致了对土壤、草原、森林的破坏。



如今有些人只关心自己的家庭、工作、收入，从不在乎国家和世界的大事，这种习惯不太好。虽然我们做不了很多，但心里还是应该装着全世界。倘若没有这种胸怀，做什么都以自私自利为出发点，将来也不会有什么大的作为。所以，大家应该尽量关心我们的环境。

三、环境破坏的根本原因

造成现在的环境问题，原因固然有很多，但究其根源，主要是人类的贪欲膨胀，尤其在衣食住行各方面，人们不知节约，损耗得特别可怕。

前段时间，我到某个城市时，正好赶上你们过年。听到震耳欲聋的烟花爆竹声，当时就想："二次世界大战的枪炮

声，可能也不过如此吧。”按理来讲，过年是为了快乐，可身处在那种刺耳的环境中，却有非常不舒服的感觉。试想：短短几天的放鞭炮、看烟花，要耗费多少人力和物力？给环卫工作增加多少压力？

另外，中国人有点爱面子，许多人认为，餐桌上剩饭菜是有面子的事，所以，浪费的饭菜比吃的多。现在这种状况已经稍有改变了，不过某些领导和老板还是特别浪费，一顿饭动辄几千元、几万元，真正吃的不过几百元，剩下的都倒掉了。

再看穿衣服。现在很多人认为，衣服是身份的象征，对品牌要求很高，而且不断地换新衣服。我认识一些有钱人，他们一个人就有几百件衣服，因为衣服多得穿不完，许多衣服只穿一两个月就扔了。请大家想一想：这么多衣服要耗费多少资源？如此暴殄天物应不应该？

古人穿衣服非常节省。以前在藏地，衣服穿坏了，人们把它当作坐垫；坐垫用烂了，又把它切成小片，跟泥土糅在一起，然后用来砌墙。在修行人当中，至今还保存着这种优良传统。喇荣五明佛学院有一位老法师，他一件衣服从 1987 年穿到现在；有一位堪布，一个茶壶从 1982 年用到现在。

但现在的人以浪费为荣，节约为耻。如果谁生活节约，别人就会看不起他，要么觉得他脑子有问题，要么认为他特别穷。

有些大学生在这方面也不太好，该学的知识不学，不该竞争的方面却拼命竞争：别人穿一件名牌，自己也要穿；别人买一个手机，自己也要买；别人有一辆轿车，自己也想要……一个学期下来，要花掉好多钱。

尤其是有些学生家境不宽裕，父母给他们寄一点钱非常不容易，这些钱可以说是父母的血汗，如果为了毫无意义的攀比，不断地向父母索取，自己还算人吗？

藏地有句俗话："母心如水，子心如石。"意思是，母亲的心像水一样柔，子女的心却像石头一样硬。这句话非常恰当。现在子女的心非常硬，对父母的感恩心非常淡，只有当他们为人父母后，掏空积蓄养自己的孩子时，才体会到父母的恩德，然而那时父母已离开人间，想报答他们却没有机会了。

说到人类的欲望膨胀导致环境恶化，我想起了原美国副

总统戈尔[2]的一番话，他在《濒临失衡的地球》一书中说："最近几百年以来，人类文明和地球生态系统冲突的三个主要原因是：人口爆炸、科学技术革命、自然观的改变。"我觉得他讲得非常有道理，尤其他指出人类的自然观出了问题，确实是讲到点子上了。

当然，大家不要误解，我并不是完全排斥物质。我们需不需要吃饭、穿衣？需不需要使用现代的交通、通讯工具？当然需要。如果没有这些，肯定不太方便。不过，在享用物质文明的同时，人类也应该有所节制。

佛经中说，如果一个人欲望过大，就算拥有了全世界的财富，内心还是不会满足。举个例子，一百万元够不够花？对欲望大的人来讲，这只是个小数目，买一辆高级轿车都不够。一千万元够不够花？许多人觉得，如果有一千万元，肯定够花了。可是当他们真有一千万元时，又感觉不够了。一亿元够不够花？还是不够……

在我家乡一带，以前人们有一辆自行车，就特别高兴。如果某人买了自行车，别人都会借来，骑在车上照相。后来，

---

[2] 艾伯特•阿诺•戈尔（1948－），美国第四十五任副总统，由于在全球环境问题上的贡献，获得了 2007 年度"诺贝尔和平奖"。

有了摩托车，人们就觉得自行车没什么了。再后来，有了长安车，人们又感觉摩托车没什么了……所以，欲望的黑洞是永远填不满的。

圣雄甘地曾说：“地球能满足人类的需要，但满足不了人类的贪婪。”有科学家也指出，假如全世界都达到美国的生活水平，20 个地球的资源也不够用。所以，人类若再不节制贪欲，终会毁掉自己赖以生存的地球。

过去，中国的自然环境非常优美，随处可见蓝天白云、青山绿水。后来，为了满足人们的物质需求，中国不断进行开发，使环境遭到严重破坏，在不少地方，碧蓝的天空变成了灰色，肥沃的良田变成了荒漠……

古时候，人的贪欲不大，所以对环境破坏不严重。拿捕鱼来讲，古人要么钓鱼，要么人工撒网。而现在的捕鱼，是用几十公里长的拖网，将整片海域的鱼类一网打尽。由于人类不加节制的掠夺，地球上平均每天有 75 个物种灭绝，平均每小时有 3 个物种灭绝。

大家想一想：假如世界上所有的水源、土地都污染了，海里游的、空中飞的、森林里栖息的动物都灭绝了，我们还能生存下去吗？



而且，人类肆无忌惮地捕食动物，这也是不道德的行为。前段时候，个别中国人去国外，他们无视当地习俗，随意捕食野生动物，最后引起了全世界的非议。

有人认为：人类有权占有地球上的一切。这种观点大错特错！人类并不是地球的主人。据科学家估算，目前地球的年龄有 46 亿年，而人类的出现，只是最近几百万年的事。因此，人类自认为是地球的主人，就可以为所欲为，这绝对是说不过去的！

四、“低贪”才能“低碳”

1、树立低贪的理念

现在全世界都在提倡低碳生活，那怎样才能实现这一目标呢？方法各种各样，不少环保组织也在为此努力。而我认为，最根本的是要调伏自心，如果做到了“低贪”，不仅能实现“低碳”，生活也会非常快乐。

佛经中讲过：“知足之人，虽卧地上，犹为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。”像在有些少数民族地区，人们吃的一般，几年穿一件衣服，住的也是普通平房，但因为没有太多欲望，所以生活得无忧无虑。从电视中也可以看到，这些人脸上总是挂着灿烂的笑容，他们的歌声经常回荡在山谷中。

2、串习低贪的理念

那么，怎样才能达到这种“低贪”呢？并不是想想就可以做到了，必须经过反复训练。而要进行这种训练，最好首先了解佛教的道理。

听我这么一讲，有些人可能会想：“这个人是不是来宣

传佛教的？是不是想让我们学佛？”这种顾虑是多余的。只要是真理，不管在哪里都有价值，所以，佛法并不需要我来向你们推荐。只不过通过多年学习，我对佛法的价值有所了解，我也希望各位得到佛法的利益，所以才向各位稍加介绍。

当然，佛教并非如有些人想的那么简单。在佛教中，有现代人无法领会的许多高深道理。早在 2500 多年前，佛陀就以无上的智慧宣说了天文学、物理学、环保方面的真理，直到今天，人类才对这些道理有所发现。以天文学来说，佛陀在印度南方的米积塔宣说了《时轮金刚续》，按其中的方法，不依靠任何仪器，就可以准确地推算出每年日食、月食的发生时间。如果看了《毗奈耶经》、《阿含经》、《楼炭经》中的道理，相信大家一定会对佛陀的智慧生起信心。

我经常想，不管是什么样的人，如果能了解一些佛法，对自己百分之百是有利的。但可惜的是，现在的人对真理没有希求心，每天只是以看电视、上网打发时间，在一些媒体的引导下，内心的贪欲不断增长，最终给自己带来了极大痛苦。

其实，人类应该知足少欲，不要太贪了。如果每天打妄想：“我有钱该多好！有豪宅该多好！有名车该多好！”不仅

白天想，甚至做梦也在想，这不会有什么利益。与其成天打这种妄想，还不如做点实际的事，想想如何促进环保、如何帮助弱势群体。

今天的主题是环境保护，实际上相比之下，心灵环保更为重要。由于受西方思想影响，不少年轻人的心受到染污，整天处于贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢的状态。这些烦恼非常可怕，如果过于严重，人就无法控制自己，什么坏事都做得出来。所以，大家除了关注外在的环保，更要重视心灵的环保。在短短一节课中，我不可能把许多道理讲圆满。但听了这堂课，大家至少要知道：贪欲有什么过患？知足少欲有哪些功德？自己应当怎样调伏贪欲？

串习低贪理念，要从点点滴滴做起。佛教提倡“日行一善”，如果能以这种理念行持，一定会有成效。

以前有一位滴水禅师，一次他给师父倒洗脚水时，随手把多余的水倒掉了。师父不悦地说：“一滴水虽然微少，却可以拯救生灵，可以滋润干渴，你怎么能随便浪费呢？”听了师父的教言，他非常震撼，为了牢记这个教言，后来他改名为“滴水”。

在我们看来，一滴水算不上什么，虽然也知道应该节约，可是每天照样在浪费水，这种状况发展下去，最终会造成可怕的后果。科学家做过一个实验：把青蛙放进滚烫的开水里，它马上跳了出来；把青蛙放进冷水中慢慢煮，直到被煮死，它始终没有跳出来。所以，人类如果不尽快克制贪欲，不尽快改变生活观，一直得过且过，久而久之，地球就无可挽救了。当然，大家也不要误会，我所谓的克制贪欲，并不要求所有人都剃光头，到寺院去出家当和尚。

如果稍加思维，我们不难明白：人只要有中等的物质条件，就足以快乐地生活下去。拿住房来讲，在喇荣五明佛学院，一间小小的土房子，修行人可以住上二十多年。而过多的奢侈和浪费，其实是没有任何意义的。

总之，要做到知足少欲，就需要不断地训练。否则，今天听我讲了一节课，各位非常有感觉，下课后马上忘得一干二净，这样意义就不大了。其实人很需要训练，有了训练，就没什么做不到的事情。运动员经过千百次训练，可以自如地运用身体；马戏团的猴子、老虎、马，经过反复训练，也能表演各种节目。同样，我们的心也是如此，只要长期训练，很多恶劣的习惯就会改变过来。

结 语

作为万物之灵的人类，大家应该反省：我们有必要纵容贪欲吗？如果没必要，那是沿着错误的路继续走下去，还是另换一条路？我们若在这方面没思考过，不管有多少物质享受，也不可能获得真正的快乐。

我看过一篇文章：在一个风光旖旎的美国海滨城市，生活着一位富裕的华裔女士，她在当地有一栋豪华别墅。有一次，一个同学打电话给她，说要去美国出差，想顺便看望她。得知老同学要来，她非常高兴，开着宝马车把同学接到自己家。

到了她家，映入同学眼帘的，是一幅惬意的场景：碧绿的游泳池，宽敞的网球场，郁郁葱葱的花园，花园中是漂亮的别墅，别墅前停着几辆高档轿车。进入别墅以后，是十几间宽敞的房间，墙上挂着世界著名画家的作品，她让同学随便选一间住。

看到这么多空着的房间，羡慕之余，同学又有一些不解："你的家人呢？他们不和你一起住吗？"她无奈地说："丈夫几年前有了外遇，已经离开了我；儿子长大了，有自己的

理想，也搬出去住了。现在我非常穷，除了钱以外，什么都没有了……”说着说着，她就哭了起来。

可见，假如自心没有调伏，哪怕拥有世间的一切，也不会拥有幸福。这样的人生非常可悲！希望各位努力调伏自心，过知足少欲的生活，在有限的生命中，为他人多做一些力所能及的事。



其实，在佛教的经论中，有许多调伏自心的理论和修法，短短的一堂演讲中，我也不可能一一宣说。以后，各位要善加观察，看这个世界是什么状况？身边的人是什么心态？人生的价值是什么？贪欲会带来什么后果？……这样观察之后，你就会明白：生活不能太贫穷，也不必太富裕，只要有基本保障就可以了。

也许跟信仰有关吧，我总是觉得，现代人非常需要学习

佛法，如果学习了佛教的经论，对自己只会有利益，不会有任何害处。现在有人说："不要学佛，否则容易出家。"这是一种偏颇之辞。事实上，在学佛者当中，大多数是在家人，只有个别人出家。而且，出家也不是入于邪道，如果是真正的出家人，对自己和社会都是有利益的。

最后，我再次提醒各位：若想保护环境，必须从心入手。如果没有降伏贪欲，再怎么谈论低碳生活，也没有实际意义。只有抓住问题的根本，调伏内心的贪欲，懂得知足少欲，才会减少对环境的破坏，同时自己也能得到快乐！

附：

广西大学问答

『 2012年2月27日晚上 』

（一） 问：我是教育学院的学生。请问，科学家的求知欲算不算贪心?

答：无论什么人，如果为自己而求，就叫贪欲；如果为他众而求，不要说求知识，即便求财物，也不叫贪欲。

我刚才讲了，按照小乘教义，出家人摸金钱属于犯戒，大乘教义则相反，倘若有人给你钱来帮助众生，如果你不接受，这才是犯戒。也就是说，按大乘的观点，只要对众生有利，积累钱财也是可以的。同样的道理，如果科学家为自己探求知识，这就是一种欲望；如果为众生探求知识，表面上看是欲望，实际上是智慧。

（二） 问：我是林学院的学生。我看过一部叫《海

洋》的纪录片，这部片子的前半段，介绍了一个美得令人惊叹的海底世界，后半段则反映，为了满足人类的贪欲，渔夫割下鲨鱼的鱼翅，然后把它们抛到海中，任其死亡、腐烂。看到这个场面，我蛮心酸的。请问，经济发展与环境保护是否矛盾?

答：在不破坏大自然的前提下，对资源进行合理开发，这种可持续发展，与环境保护是不矛盾的。

但如果人类只顾眼前，对资源进行破坏性开发，暂时会带来一点利益，最终一定是弊大于利。

看到过度开发的危害后，有些地方的人并不希求这种发展。不丹就是如此，它是世界上少数不搞对外开放的国家之一。据说前几年，在不丹连电视都看不到。有些人可能觉得：全世界都在发展，为什么他们这么保守？实际上，这种保守也许是一种更高层次的发展。在这个问题上，只有擦亮眼睛，进行全面分析，才能明辨个中利弊。

（三） 问：我是林学院的学生，研究的是经济林。从经济角度来说，种植桉树的收入非常可观，但对环境破坏

非常大，有这样一种说法——“桉树上不飞鸟，下不长草”。请问，您对种植经济作物有何看法？

答：在种植经济作物时，应该请专业人士做全面分析，搞清楚利大还是弊大。

当然，现在干什么都跟经济挂钩，虽然我们也知道某些事情的后果，在现实中却往往无能为力。当人们对经济过于执著时，就会对环境造成极大的破坏。

如今在藏地有些地方，一个人修了间木头房子，另一个人出于攀比心，就要修更好的房子，柱子也要更粗、更高。汉地也是如此，年轻人读大学时，跟同学比衣服、发型，到了社会上，又跟同事比车子、房子……这种竞争，一定会导致对大自然的破坏，最终也可能招致大自然的报复。

（四）问：我是林学院的学生。身为当代大学生，虽然知道要节约用水、不乱扔垃圾、不使用一次性物品，可又很难做到这些。请问，有什么办法能让我们做到呢？

答：有一份资料说，现在一个人平均每年产生一吨垃圾，这是相当可怕的。所以，只有厉行节约，减少浪费，不

使用一次性物品，才能减少对环境的破坏。



当然，能不能做到这些，关键看你有没有低碳的理念。否则，不管做了多少次错事，也不会醒悟。因此，大家首先要懂得它的重要性，然后再向他人宣传，这样一传十、十传百，最终社会大众都会觉悟。

以后，我们也应建立各种环保组织，大力宣传环保理念。在世间上，有些观点最初并不为大众认可，只是少部分人提倡，但在榜样的示范下，最后人人都会认识到。就像以前中国人特别浪费，最近几年以来，在有识之士的大力呼吁下，这种现象已有所改变，不少人在外用餐后，都把剩下的饭菜打包带走。这，就是宣传的力量。

（五）问：我是林学院的学生。发展与保护始终充

满矛盾，即使我们再提倡低碳生活、可持续发展，还是避免不了相对的破坏。请问，怎样才能避免破坏环境?

答：如果我们对此先有深刻的认识，然后到不同的场合宣传，这就比较好办了。

我经常想，作为一个出家人，自己只要好好念经、打坐就可以了，没必要去接触各种人。但有时候又想：如果自己哪里都不去，什么人都不接触，这就是一种自私自利。虽然我这个人微不足道，给别人讲保护环境、保护动物，也不一定起多大作用，但哪怕能起一点点作用，还是应该尽心尽力去做。

相信在你们当中，将来不少人会有一定的权力、财富、实力，那个时候，你应该发挥自己的优势，在力所能及的范围内，为环保事业发一分光、献一分热。

学生时代，每个人都有美好的梦想，可是到了社会上，因为各种压力所迫，许多人的梦想都破灭了。但不管怎么样，希望各位还是要有环保的理念，并努力付诸于实践。

人生在世，应该做点有意义的事。如果每天浑浑噩噩，

除了吃饭、打扮，什么追求都没有，高兴时学一点知识，不高兴时就打电话、发信息、看连续片，以此来消磨时光，人生就太没有意义了。现在不少人就是这样混日子，一点正事都不做。当然，也有人挺不错的，尽管事情做得不大，却非常有意义。

（六）问：我是中加学院的学生。对于归真堂活熊取胆汁，您有什么看法?

答：以前我写过一本书叫《悲惨世界》，在书中，我讲述了许多残害动物的事例，比如生吃猴脑等。站在尊重生命的角度，我觉得人类应停止对动物的杀戮。

动物跟人类一样，也有苦乐感受。如果肆意践踏动物的生命，到了一定时候，必会招致可怕的报应。但由于受现代教育的影响，有些人不一定认可我的观点。不过，我在这方面可以举出一百个依据，他们都驳斥不了。

所以，希望同学们一方面要保护环境，同时也要保护动物，这些动物是我们的好朋友。今后，大家千万不要杀生，即使你不能吃素，也不要为了吃肉而点杀活物。否则，这不

仅对健康不利，你的前途也不会光明。

（七）问：我是新闻传播学院的学生。我在一本书中看到，藏传佛教有种残忍的修法，即通过断食断水，达到克制欲望的目的。您有过这种修行吗?

答：藏传佛教没有不吃不喝的修法，到目前为止，我也没修过这样的法。可能你说的是“八关斋戒”，如果是，那不仅藏传佛教有，汉传佛教也有。

按八关斋戒的要求，下午是不能吃饭的。为什么佛陀要求过午不食呢？原因有三：1、对健康有利；2、能克制欲望；3、将来不会堕入饿鬼，也不会转为贫穷者。

此外，在藏传佛教中，还有一种服用特殊药丸后，长时间不用吃饭的修法。我曾去过一个叫丹巴的神山，那里有一个出家人，他修了这种法以后，在 15 天当中，连一滴水都没喝，身心状况还是非常好。

（八）问：我是林学院的学生。最近几年以来，由于全球气候异变，引发了各种次生灾害。据气象学家分析，

这种气候异变是几百年来工业发展造成的。请问：通过抑制人类的欲望，能阻止环境恶化吗？

答：要完全阻止环境恶化，不一定能马上见效，但只要我们尽量努力，还是会有一定的效果。

以全球气候变暖来讲。有科学家指出，为满足人类的肉食需要，目前全世界饲养了大量牲畜，它们排出甲烷等有害气体，直接加重了温室效应。因此，如果我们能吃素，对延缓全球变暖会做出贡献。从这个角度而言，吃素就不只是佛教徒的行为了。

有人觉得，吃素会营养不够。其实并非如此。如果你喜欢吃牛肉，请你想一想：牛的肉是从哪里来的？还不是从植物来的。既然牛吃草能长得那么强壮，如果我们吃素，营养也应该没问题。

（九）问：我是计算机与电子信息学院的学生。大学生的环保意识还算可以，而企业家的就不太强，现在的环境污染大多是他们造成的。请问，怎样才能提高企业家的环保意识？

答：“环保”，是后来才出现的话题。记得我小时候，根本不需要环保，空气和水没受到任何染污，我连垃圾桶都没见过。最近几十年以来，随着经济的发展，出现了各种环境问题，人们才越来越重视环保。

若想提高企业家的环保意识，首先要从大学的老师和学生开始。现在的社会上，虽然有官、商、学三个主体，但很多问题都是学术界首先发现的。商界和政界虽然有钱财和势力，可他们忙着赚钱、做事，无暇考虑这些，因此，学术界要把关键问题揭示给商界和政界。



以后，大家可以开一些环保论坛，邀请企业家和官员参与，让他们感受到环保的重要性。如果他们找到了感觉，操作起来就容易了。总之，大家要不断地向大众宣传环保，这样才会有成效。

（十）问：我是农学院大二的学生。现在我在学《普

通昆虫学》，到了大三，就开始研究农药了。我个人觉得，研究农药与不杀生、低碳等理念是相违的，可是人类又需要农药来提高产量。您怎么看待这个矛盾？

答：农药是个重要问题，作为农学院的学生，不得不研究这一点。在此过程中，务必要确保对人体无害，如果做不到这一点，农药反而会变成毒药。当今社会，道德时常面临利益的冲击，为了牟取利润，有些厂商说是在制药，实际上是在生产毒药。

其实人类应该反省：有没有必要过于依赖农药？在藏地的农区，农民从来不使用农药，也没有发生大规模虫害，农作物照样生长得非常好。按照佛教的观点，依靠杀生的方式来提高农作物产量，这不仅有来世的果报，对农业生产也不一定有利。这里面有甚深的道理。

不过，种庄稼要看老天爷的脸色，不一定有丰收的把握，因而现在农民不愿意种地，都喜欢到城里打工，导致大量农田荒着。所以，以后你们研究出再好的农药，也不一定有人用吧——开玩笑！

（十一）问：我是材料学院的学生。通过今天的学习，我增强了环保意识。不过，因为自己的心比较浮躁，所以几天以后，我可能又会像从前一样破坏环境了。我该怎么办?

答：通过今天的演讲，如果你真正意识到环保的重要性，也许一辈子都不会忘记。我个人就有这种经历，有时候听上师讲一节课，自己的观念有了极大转变，从此再也不会忘了。

当然，对于环境保护，光有一个认识是不够的，还需要反复思维，这一点非常重要。否则，你现在理解的道理，过两三天就会烟消云散，什么印象都没有了。就像在大学里，老师给你们讲四年课，也只是提醒而已，关键还是靠自己下工夫。

因此，如果你觉得今天的道理重要，下了课以后还要不断地思维。

问：再过两年，我就要毕业了，社会的压力如此强大，人人都在为钱而追逐，如果我还保持环保的想法，可能赚不到足够的钱养家。面对这个矛盾，我该怎么办?



答：一个有良心的人，不一定赚不到钱。现在也有一些有良心的企业家和领导，他们对社会有强烈的责任感，赚的钱也不比别人少。因此，并不是非要破坏环境，非要通过不合理途径，才能赚到钱。

在谋生过程中，如果采用不如法的手段，即便赚到了钱，也不会长久。只有以具良知的态度做事，收入才会比较稳定。退一步讲，哪怕暂时赚不到钱，还是要对社会负责任，从究竟上讲，这对自他是最有利益的。

（十二）问：我是轻工与食品工程学院的学生。我

觉得，有时候欲望也是一种动力，如果人人都知足少欲，可能会影响自身的发展。请问：在发展和知足少欲之间，怎样保持平衡?

答：知足少欲跟发展并不矛盾。佛教不是要求大家整天什么都不追求，刚才我也讲了，只要对社会有利、对自身有利，即便是出家人，也可以接触社会各阶层人士。

追求并不等于贪欲。作为一个大学生，如果有过多的贪欲，这当然不合理；但你若为了实现远大的理想而努力，或者为了正常生活而赚钱，这种追求是可以的。不过要注意的是，追求不能过了头，否则可能变成贪欲，这样一来，就会对自他带来危害。

总之，只要对自他有害，这种追求就不可取；若是对自他无害，这种追求是可以的，这与佛教的观点不相违。

主持人结语：

感谢索达吉堪布的演讲！堪布以佛教的“低贪”理念，诠释了如何实现“低碳”生活。其实在这方面，堪布本人就是身体力行的典范。我看过一个资料，他的一件僧衣从 1993

年穿到现在，一条腰带从 1990 年用到现在，这不得不让我们惊叹。

听了堪布流畅清晰、见解独到的演讲，大家应该非常受益。这两个月以来，南宁的天一直阴沉沉的，今天则下了一场阵雨，愿堪布的法语就像这场春雨一样，滋润各位的心田！



幸福的根本是心

——汕头大学演讲

『 2012 年 3 月 2 日晚上 』

主持人致辞：

大家晚上好！欢迎出席今天的“至诚讲坛”。

今天，我们荣幸地邀请到了“上海慈慧公益基金会”名誉理事长、著名慈善理论家和活动家索达吉堪布。堪布学识渊博，对于世间各种问题，都有本着慈善之心的独到见解。早在 90 年代，堪布就远赴欧美和东南亚各国，进行佛法的弘扬。近年来，应北大、清华、复旦等高校邀请，他也前往各个高校讲学，与知识分子们探讨佛学的真理。

接下来，有请至诚书院副院长兼党总支书记——陈文滨先生致欢迎辞！

陈文滨院长：尊敬的索达吉堪布，各位朋友、各位同学，大家晚上好！



汕头大学至诚书院“至诚讲坛”，提倡包容的学习心态，致力于学术和文化交流，通过这种交流，希望同学们开阔视野。

今天，我们邀请到索达吉堪布，这是一个难得的机会。孔子讲过：“弟子入则孝……而亲仁。”也就是说，如果是一个好学的人，就要亲近有仁德者。下面，就让我们亲近这样一位大德——索达吉堪布，让我们聆听他的报告，寻找开启幸福人生的钥匙！

主持人：佛教蕴含着人世间的真知灼见，尤其大乘佛教致力于成就无量修行、普度一切困厄，将个人修行跟普度众

生结合起来，更是至高无上的思想。

当今时代，盲目和贪欲充斥在我们身边，我们不得不面对这样的尴尬——人人都渴望得到幸福，大多数人却不得其法；人人都在追求幸福，却与幸福背道而驰。



今天，我们请到索达吉堪布，就是想以他的眼光看看：什么是幸福？幸福的根本是什么？怎样追求幸福？我相信，堪布在演讲中，一定会给出令大家满意的答案。接下来，让我们用热烈的掌声，欢迎索达吉堪布开示——

尊敬的各位老师和同学，大家好！很高兴来到汕头大学，跟大家共同学习。

藏族有一句俗话："说话开头难，办事结尾难。"刚才陈院长致辞时，我还没想好怎么开头，后来，主持人说："什么是幸福？幸福的根本是什么？怎样追求幸福？"看来，我

应该从这几点谈起。

作为出家人，我的思想、行为跟你们不太一样，如果以我的眼光看幸福，和你们的理解也不尽相同。但不管怎么样，我也是一个追求幸福的人，对幸福思考过许久，所以很有兴趣和大家交流这个话题。

一、认识幸福

1、何为幸福

谈到何为“幸福”，可谓众说纷纭：有人认为，幸福来自金钱；有人认为，幸福源于爱情；还有人认为，幸福在于地位……

而我认为，从佛教的根本观点“万法唯心造”来看，幸福是一种得到满足的心态，也就是说，幸福的根本是心。

2、对幸福的误解

世间人每天从早到晚忙碌，唯一希求的就是幸福，但结果得到了什么呢？大多却是不同程度的痛苦。之所以出现这种反差，往往是因为没有认清幸福。

有些人认为，只要满足了暂时的身心需求，这就是幸福。

2009 年，英国举行了一次“谁是最幸福的人”的征文比赛，收到全世界一百多万篇来稿，最后，评委选出了四个“最幸福”的人：成功完成一例手术的外科医生；在沙滩垒城堡的儿童；给婴儿洗澡的母亲；与心爱的人走上红地毯的新人。

以世间的眼光看，这四个人都非常幸福，他们也是千挑万选出来的。可是，如果我们深入分析：他们真的幸福吗？答案就不一定了——儿童在海滩玩耍时，沙滩城堡若一下被海浪吞没，他的幸福还在吗？给宝宝洗澡的母亲，如果孩子长大后不孝顺，这难道不痛苦吗？医生这次的手术非常成功，但下次万一失败了呢？跟心爱的人步入婚姻之后，生活会事事尽如人意吗？

佛教中讲万法是无常的，所以，不能过于执著有些事物。如果认为有钱就会幸福，或者结婚就会幸福，那么你也应该想想：自己梦寐以求的这一切，假如失去了该怎么办？这时候，还有幸福可言吗？

还有些人认为，离开了痛苦——比如现在头特别痛，过

一会儿不痛了，这也是一种幸福。美国著名盲人女作家海伦•凯勒曾说，假如给她三天光明，她就是最幸福的人。“诺贝尔和平奖”得主南非前总统曼德拉，因反抗种族歧视入狱27 年，后来他在《回忆录》里说，坐牢时每天晒半小时太阳，便是最幸福的事。

和曼德拉有类似经历的人，也不在少数。藏地有一位出家人，“文革”前后，他坐了十几年牢。在狱中，每天下午三四点钟，可以分到一碗稀饭、一个馒头，一天的食物仅此而已。据他说，监狱里的人特别盼望这个时刻，每当得到稀饭和馒头时，他们觉得这是最大的幸福。

还有一个藏族学者，和第十世班禅大师是好朋友，他有过 18 年的狱中生涯。他在一本书中也说，在监狱期间，最大的痛苦是看不见春夏秋冬，只能看到高高的围墙。在漫长的 18 年里，他每天都对着一堵高墙，所以觉得能越过高墙，看到墙外的蓝天白云、山河大地，这就是幸福。

当然，如果他们的幸福观都成立，对照起来，我们绝大多数人每天都生活在幸福之中。然而事实并非如此——我们的眼睛可以看到蓝天白云，每天也可以晒半小时太阳，但并非人人都能从中体会到幸福。许多人总觉得自己是最不幸福

的，终日怨天尤人、牢骚满腹，用一句老话来说，就是“身在福中不知福。”

3、抉择正确的幸福观



1）幸福在内，不在外

那么，对大多数人来讲，他们认为的幸福是什么呢？

如今许多人认为，幸福的根本是金钱。但实际上，金钱和幸福有关系吗？是有关系，但并不起决定作用。心理学家认为，金钱对于人的幸福感，所起的作用只占五分之一。

作为普通人，一无所有当然非常痛苦，然而，有了钱，也不一定就幸福，反而可能带来过多的压力。所以，金钱跟幸福并不成正比，否则，有钱人就一定快乐，没钱人就一定痛苦，但现实中却并非如此。

还有人认为，幸福在于住房，这种观点也不尽然。对有些人而言，刚开始有个小房子，就感觉不错；然而一段时间后，便不满足了，开始提升住房条件；过一段时间，又不满足了，想再换一套大房子……到最后，即便有最好的房子，他们也不觉得开心。所以，好的住房并不意味着幸福。

也有人认为，幸福在于所处的环境。大多数中国人认为，住在城市的中心比较幸福，这种心态直接导致城市二环以内的房价特别高。可是在美国，人们并不这么认为，他们觉得住在偏僻的郊区才幸福。因此，如果说幸福在于环境，何以中国人觉得幸福的地方，美国人却觉得不幸福呢？

总之，人们往往认为，达到某个外在的标准，就会获得幸福。但事实上，当达到这些标准时，也不一定真的幸福。所以，我们好好思考就不难发现：幸福无关乎外境，它只是内心的一种状态。

假如不明白这个道理，哪怕拥有了一切，也仍旧不会快乐。因为世间万法都是如此，没得到时，认为得到它会快乐，等真正得到后，也就没什么了。比如，没车的时候，你认为有车会幸福，刚买时你也感觉开心，可是过了两三天，就没有感觉了；没房子的时候，你觉得有房子会幸福，刚搬进新居时也非常快乐，可是过一段时间，也没什么兴奋了；没成家的时候，你觉得结婚会幸福，可是婚后才发现，对方的想法、行为与自己都不合，反而成了痛苦之因。那个时候，你可能又觉得离婚快乐，在离婚协议上签字的那一刻，才是得到了最大的幸福。

所以，现在许多人都没搞明白何为“幸福”。不仅是人类，动物也有这种心态。小时候，我在家乡放牦牛时，经常喜欢观察它们。有些牦牛要求很简单，只要有草吃、有水喝，就满足了。而有些牦牛则不同，它们有许多目标：有的喜欢伴侣，找到了就很高兴；有的公牛喜欢打架，胜利了就得意洋洋……放眼现在有些人的行为，跟它们也有点大同小异。

佛教认为，幸福是一种心态，这个道理其实不难懂。但因为许多人对佛法不了解，之前没在这方面探索过，只是天天看广告、看电视，在各种信息的狂轰滥炸下，自己的心随

外境而转，认为买房子多么开心、穿名牌多么快乐，结果离幸福越来越远。

因此，有智慧的人应该反思：在那些琐碎的事物中，怎么可能蕴含着最难得的幸福？我曾看过恩格斯的一句话，他说："在春光明媚的早晨，坐在花园里读书，嘴里衔着烟斗，阳光温暖了我的背脊，再没有比这更幸福的了。"大家可以想一想：这到底是不是幸福？如果是，那谁做到了这一点，谁就能幸福。但事实上是这样吗？

2）幸福非常，乃无常

世间很多人没有想过无常，他们认为幸福永远不会消失，正在享乐的时候，根本不想几十年后的变化，更不会想到最终的死亡。



表面上看起来，有些人财富、权势样样具足，过得非常惬意。不过，这种局面能否长期维持，就不好说了。1923

年，在美国芝加哥的海滨大饭店，举行了一次世界性的金融会议。在出席会议的人当中，有九位是当世最富有的人：全球最大钢铁公司的董事长，全球最大粮食公司的董事长，全球最大煤气公司的董事长……在许多人眼中，他们是世界上最幸福的人。然而 26 年后，这些“最幸福”的人却成了最可悲的人：一个疯了，两个破产而死，三个自杀，还有三个犯法而死。

二、欲求幸福，应当借鉴佛法的智慧

在佛教中，对出生与死亡、今生与来世、心识与外境等一切，有着详尽的分析。大家若能稍微了解一下，对世间真相就会看得非常明白，并能最大程度地避免痛苦、拥有幸福。但可惜的是，现在许多人不仅不了解佛教，甚至还存在各种误解。

我在这里倒不是给佛教打广告，但毕竟有些事实任何人都无法否认，所以我可以大胆地说：“前生后世是存在的，善恶报应是存在的，六道轮回是存在的。”个别人不要认为，这只是佛教的观点。若真是如此，你当然可以不加理会，而实际上，这些是宇宙万法的真相，是人人必须面对的事实。如果没搞明白这些道理，即使你是大名鼎鼎的博士、教授，

或者是高高在上的领导、企业家，对于生命的真相照样会存在愚痴。

当然，我也不是要求大家都信佛，信不信看各人的缘分。不过，有些人总是对佛教心存偏见，一听到“佛教”就嗤之以鼻。他们认为，出家人是遇到挫折，在世间混不下去了，才跑到山里出家的。当然，也不排除有这种情况，不过，绝大多数人出家并非如此。在人类的一切行为中，出家可以说是极为高尚的，如果随着时代的发展，人类对这种高尚不屑一顾，那时代是在前进还是后退，恐怕要打个问号。

我建议大家去了解一下佛教，看看释迦牟尼佛开示了什么真理，对哲学、天文学、物理学有怎样的宣说，科学家对此又是如何评价的……假如你对这些一无所知，那说明自己确实需要学习。

话说回来，我们若想寻求幸福，就要知道幸福的根本，否则，虽然想获得幸福，却可能亲手葬送掉它。古印度的寂天论师曾说：“众生欲除苦，反行痛苦因，愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”这句话看似非常简单，却蕴含着发人深省的道理——愚者的行为与目标往往背道而驰，也就是说，虽然他们希求幸福，但行为却是痛苦之因。

现在不少人往往觉得，幸福来自对外境的占有和享受，这是一种极大的误解。我始终认为，在这个世界上，大多数人没弄明白何为幸福。若能懂得幸福的根本在于心，而不一定要有多少钱，也不一定要实现某个外在的目标，那轻而易举就可拥有幸福。

当然，一个人是不是幸福，光看外在也是判断不出来的。1924 年，英国哲学家罗素到四川访问，他和陪同人员坐着两人抬的竹轿上峨嵋山。当时是炎热的夏天，轿夫们累得满头大汗，罗素暗自心想："这些轿夫一定特别痛恨坐轿的人，大热天的，还要抬着他们上山。或许他们在想，为什么我是抬轿子的人，而不是坐轿子的人？"一路上，罗素都在琢磨这个问题。

到了半山腰，罗素让轿夫停下来休息。他下了竹轿，细心地观察他们的表情。出乎意料的是，轿夫们又说又笑，对于闷热的天气和坐轿的人，没有丝毫埋怨，反而兴高采烈地给罗素讲自己家乡的笑话，还好奇地问他一些有关国外的事情。

表面上看，在酷热的夏季，抬着客人爬山，这应该是苦不堪言的事。但轿夫照样怡然自乐，可见幸福确实无关乎外

境。

后来，在《中国人的性格》一文里，罗素引述了这个故事，并得出这样的结论：“用自以为是的目光，看待别人的幸福，这是错误的。”

大家要记住罗素的话，不要自以为是地看待别人的幸福！我遇到过一些在家人，他们总以悲悯的语气说：“你们出家人不能结婚，不能吃肉，好可怜！”其实，人和人的价值观不同，在我看来，在家人有这样、那样的痛苦，才值得可怜，相比之下，多年以来，我这个普通出家人过得还算快乐。

以前我打算出家时，老师和同学纷纷劝阻，但我还是选择了这条路。20 年后，当我和同学们聚会时，每个人都谈了自己的经历。通过交流，同学们才明白，虽然我的生活比较平淡，却非常轻松，没有那么多痛苦。有个同学就对我说：“当时我们认为你选择错了，现在看来，你确实有自己的快乐。”

所以，在判断一个人幸福与否时，不能仅凭外在的现象。看到无钱无势者，不要以为他们不幸福；看到荣华富贵者，也不要以为他们肯定幸福。



很久以前，有一位国王，他的朋友对他说："你多么幸福啊！拥有所有人想要的一切，你是世界上最快乐的人了。"国王笑了一下，随后说了一句："那么，我们就交换一天的位置来看看如何？"

第二天，国王让朋友代替自己处理一天朝政。一天繁重的国事结束后，朋友疲惫不堪，不禁感慨地说："当国王实在太累了！我只看到你幸福的一面，却没有看到你痛苦的一面。"

还有些人以为，当明星就肯定快乐，这也是一种误解。前不久，我在上海遇到一个明星，在时下的娱乐圈里，这个人算是比较有名。她给我讲了当演员的辛苦，她刚演了一部电影，在拍摄过程中，每天晚上要背熟四张 A4 纸的台词。

她还对我说，自己刚出道时演过一个公主，在大概半年时间里，每天穿着特别沉重的服饰，演其他角色的小丫头们都受不了，中途纷纷离开了。听了她的话，我想：人们特别羡慕明星，其实明星也有痛苦，如果没有顽强的毅力，恐怕也无法应对这一切。

所以，谈到幸福，我不得不经常引用佛教的观点。在佛教中，有大量面对痛苦和快乐的教言，如果能学习这些，对自己会非常有帮助。现在许多人是实用主义者，用得上的东西才肯接受；如果用不上，即使别人讲的再有道理，也不肯听从。在我看来，佛教的道理相当实用，既然如此，各位为何不去了解一下呢？若能这样，暂且不论会得到多少幸福，至少能避免许多痛苦。

三、幸福的小窍诀

1、要有面对痛苦的能力

当今时代，不少人缺乏面对痛苦的能力，他们一厢情愿地认为："生活是充满阳光的，肯定是一路平安、顺顺利利，不会遇到任何曲折。"然而，现实往往不是这样。

因此，人们在享受快乐时，一定要有所准备——当快乐被摧毁时，自己应该怎样应对？比如你现在有钱，你要想：“如果以后没钱了，变成乞丐了，我该怎样生活？”现在你家庭和和美美，你要想：“一旦家庭出现问题了，我该怎么办？”如果提前有所准备，当遇到痛苦时，就不会垂头丧气、愁眉苦脸，更不会选择自杀。反之，假如没有任何准备，遇到危机就很容易崩溃。

现在的年轻人对感情特别执著，他们认为恋人就是自己的支柱，将一切希望都寄托在恋人身上，每天用各种言辞赞美恋人。由于内心的期望过高，一旦恋人背叛了自己，他们就无法面对现实。其实，这些人应该想想：恋人离开自己，也许正是个机会，可以选择另一条更好的路。

佛教认为，生活中的任何不顺，诸如贫困、生病，都可以转化为修行的良机。因此，当我们遇到不愉快时，要善于从反面挖掘出价值。比如，堵车的时候，没必要怨天尤人，可以利用这个时间做其他事。我自己就是这样，遇到堵车了，就会趁机下车散散步、念念经，或者思考一些问题。

此外，当别人骂自己时，也要把它当作修忍辱的机会。当自己被单位开除时，没必要丧失信心，而要想到寻找其他

出路。

张海迪说："即使翅膀折断了，我的心也要飞翔。"这是一个坐在轮椅上的人发出的感言，如此精神非常可嘉。人和人真的差别很大：有些人特别脆弱，在逆境面前不堪一击，遇到一点挫折就倒下去了；有些人则有面对痛苦的能力，遇到再大的违缘，也能顽强地站起来。所以，大家应该观察一下，看自己是脆弱的人，还是坚强的人？

有时候看来，人生这条路的确不那么平坦，所以我们不能把一切想得太好。昨天，陈院长带我参观至诚书院，看到一件名为"抉择"的雕塑时，我非常有感触。这个雕塑造型独特——一个人悬在空中，双臂向身体两侧平伸，被许多双手往外拉扯着。陈院长说，这表现人在抉择的过程中，被光明与黑暗、爱与恨、幸福与悲伤等矛盾牵扯。由此我想到，对于人生，我们也应该有全面的认识：一方面要憧憬光明，一方面要准备面对黑暗；一方面要梦想成功，一方面要准备迎接失败……若有了这样的认识，自己将来到社会上，定会受益无穷。

不仅对待自己要如此，在看待别人的生活时，我们也要有全面的眼光。现在有些人认为：出家人因为对世间绝望了，

才选择这条逃避现实的路。一看见出家人，他们就感慨不已："好可惜啊，永远没机会享受人生了！"这种看法是偏颇的。出家人没有那么可怜，尽管他们有戒律的约束，但这是为了促进修行，并不是要把人关在"监狱"里。



在藏传佛教中，有一位伟大的米拉日巴尊者，他一辈子在深山里过着清净的生活，世间人认为他没吃没穿，非常可怜，其实他内心的快乐远远超越任何人。传记中记载，有一次，米拉日巴尊者遇到几个漂亮的少女，她们看到骨瘦如柴的尊者，不屑地说："人不像人，鬼不像鬼，我们千万不要

像他一样！”后来，尊者唱了一首道歌，说她们被束缚在无明之中，根本不懂得修行人的自在。

我经常看一些汉地禅宗的书，许多大德也都在寺院或深山里，过着清贫的生活。但作为住惯了高楼大厦的在家人，如果没有佛教的信仰，很难理解这些大德内心的快乐。

2、灭除自私自利心

佛教认为，痛苦来自于对“我”的执著，只要自私自利心存在，痛苦就会一直伴随自己。

不知各位发现没有，其实，人是不会为他人吵架的？人在吵架的时候，往往一开口就是“我”——你对“我”如何不公平，你对“我”说过什么……小到家庭内的吵嘴，大到部落、国家间的争论，都是以“我”为中心引发的。

在佛教中，有一个甚深的理论——人们牢牢执著的“我”，在本质上是不存在的。若能认识到这个道理，就能有效地对治自私自利。对此，初学佛者不一定理解：“我怎么不存在？我不是站在这里吗？我不是坐在这里吗？”实际上，若以佛法的智慧深入剖析，就会发现“我”确实不存在。

下面，结合今天的课题，我向大家介绍一下佛教的“无我观”：

在不以胜义理论、仅以世俗理论分析时，我们可以说，幸福是基于满足感之上的一种心态，幸福的根本是心。如果不是这样，而认为外境上有幸福，无论谁得到这种外境，都应该拥有幸福。比如，假如俊男美女是幸福的保障，那谁跟他（她）在一起都会幸福；倘若金钱是幸福的根本，那谁有了金钱就会幸福……这可能吗？绝不可能。因此，虽然我们不否认外境对幸福会起作用，但不得不承认幸福的根本是心。

这一点，是从世俗层面讲的。但若进一步以胜义理论分析，就会发现：心也不存在。

请大家看一看：自己的心是什么样？《金刚经》说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”

首先，我们想一想：刚才的心在哪里？昨天的痛苦和快乐在哪里？这样思维后会知道，从小到现在，自己产生的所有心态，都像昨夜的梦一样，一点一滴都不可得。这就是过去心不可得。

其次看现在心。所谓现在，从粗到细，依次可分解为今年、今天、这一小时、这一分钟、这一秒钟……如此分下去，有没有一个真实的现在呢？没有。既然现在不存在，现在心自然不可得。

再看未来心。未来是还没有产生的东西，所以也不可得。

既然过去、现在、未来的心都不可得，同理可知，过去、现在、未来的身体也不存在。身心既然都不存在，所谓的“我”，自然也就不成立了。

现在有些人口口声声说“万法皆空”，内心却并没有真实感受。而只有依靠佛教的理证，反反复复进行观察、抉择，才能体会到这个道理。

如果通达了空性，就可以获得永恒的大安乐。但在尚未通达空性之前，只有依靠大乘的利他精神，才能获得幸福。当今时代，人们往往以自私自利心做事，这没有多大意义。佛陀和历代大德讲过，一切快乐的根本是利他，一切痛苦的根本是自利。因此，大家应当将幸福建立在帮助众生上，千万不要伤害众生，更不要杀害众生。如果我们养成了帮助众生的习惯，在此基础上，再进一步修持空性，最终就会获得

开悟，那时的快乐远远超越物质所带来的一切。

最后，愿每个人都能得到真正的幸福!



附：

汕头大学问答

『 2012年3月2日晚上 』

（一） 问：我是一名科研工作者。我总结了一下，刚才您在演讲中说了：幸福不是对欲望的追求，也不是对痛苦的逃避，更不是被世俗观念挟持，而必须寻求自己内心的答案。您还讲到，人人都追求幸福，拥有幸福的人却很少。我的问题是：应该保持怎样的心态，才能达至幸福和得到之间的平衡?

答：谢谢你的总结！关于幸福的平衡点，由于每个人的定位不同，所以不能一概而论。

佛陀在《诸法集要经》中说：“众生的幸福和痛苦，是由各自不同业力产生的。”这句话很好地回答了你的问题。在这个世界上，有没有绝对的幸福平衡点呢？没有。以在座十个人来讲，每个人的幸福观就不尽相同，一个人认为，达到某个标准就是幸福，而在另一个人看来，这个标准还不够

幸福。

总的来讲，幸福的根本是心，但分别来讲，因为众生的心态千差万别，所以，每个人的幸福平衡点也不相同。

（二）问：我是长江艺术学院的学生。如今在佛门内部，禅宗攻击净土宗，净土宗攻击密宗，小乘攻击大乘，大乘攻击小乘……我不知道要信谁，所以直到今天都没有皈依。请问：我应该信仰哪个宗派?

答：在我看来，目前佛教界并不像你说的那么复杂，也没有那么多相互攻讦的言行。总体上，佛教内部还算和睦，各教派之间也经常互相学习。以藏传佛教和汉传佛教而言，藏地佛教徒对汉地高僧大德特别敬仰，汉地佛教徒对藏传佛教也非常随喜赞叹，双方没有任何抵触。

当然，佛教各个宗派有不同观点，这一点也是正常的。就像在你们至诚书院，有各种学术思想，大家互相了解、互相沟通，这种多元文化的气氛非常好。同样，佛教有各个宗派，彼此之间取长补短，这也是多元文化的体现。

你到现在一直没皈依，可能是对佛教的内涵还不了解。我建议你进一步了解佛法，要在正信的基础上皈依三宝！



（三）问：我是电子信息工程专业 2009 级的学生。现在哈佛大学设有幸福课，您认为中国高校需不需要开设幸福课?

答：如果因缘具足，中国高校也应该开设幸福课。

我认识的一位教授说，哈佛大学不少教授对佛教都有研究，他们通过佛教的调心方法，有效地提升了生活质量。

哈佛大学不仅有幸福课，还有佛教研究中心。据我所知，国内的北京大学、西北大学、陕西师大等高校，也早就有了

禅学社、佛教研究所等团体。我没听说汕大有佛教团体，不过我觉得，汕大也应该有自己的佛教团体。你们可能知道，汕大创办人——李嘉诚先生曾说，他是一名虔诚的佛教徒，他的母亲和妻子也是佛教徒。所以，倘若因缘具足，汕大也应该成立自己的佛教团体，以寻找幸福的来源，这对年轻人利益非常大。

（四）问：我是生物系 2010 级的学生。刚才您说，幸福是帮助他人。可是我觉得：当我能帮到他人时，确实感到幸福；当我帮不上忙时，反而会觉得痛苦。您遇到这种问题该怎么办?

答：帮助他人不成功时，我们会有悲伤、难过的感觉，不过这并不重要。实际上，只要有一颗无条件利他的心，我们的一切所作就有了意义。

我曾经帮过一些贫困大学生，当把学费交到他们手中时，我觉得这笔钱用得非常有意义。反之，如果这些钱是花在自己身上，我就没有这种感觉了。

帮助众生是一种极大的快乐。不仅帮助人，帮助动物也是如此。放生小鸟时，看到笼中的小鸟一只只飞向蓝天，我

会感到非常欣慰。其实，易地而处去想想：如果我在狱中，有人将我救出，我肯定特别快乐；同样，小鸟也有苦乐感受，它们也想获得自由……

（五）问：我是汕大的学生，请问如何寻找幸福？

答：既然幸福是一种心态，那从外境上寻找是不现实的，只有向内心探求才能获得。

像不丹，只是一个南亚小国，总人口不到 70 万，虽然经济不太发达，但由于全国上下都信仰大乘佛法，所以人们非常幸福，被公认为“全球最幸福的国家”。相反，日本尽管经济发达，可是日本人却没有幸福感，最近一些年以来，每年都有三万多人自杀。

1990 年，我去过不丹，看到那里的生活，我非常羡慕。当然，我不是羡慕不丹人的物质生活，而是羡慕他们内在的幸福。在不丹，生活上虽然非常简单，可人人脸上挂着满足的笑容。中国人认为对外开放好，可是不丹人认为，毫无控制地对外开放，会导致传统文化的沦丧，人心也会因此而不平静，所以他们不愿意开放。

要知道，在人心浮躁的地方，不一定能找到幸福，而在人心宁静的地方，往往能发现幸福的足迹。尤其是若能懂得知足少欲，经常保持满足感，很容易就会获得幸福。否则，外在的物质再丰富，永远也跟幸福无关。

（六）问：汉地有位叫陈光标的慈善家，他一直承诺自己将“裸捐”，他提倡的是“暴力式”慈善。您如何看待他？

答：我也关注过陈光标，俗话说：“路遥知马力，日久见人心。”他的慈善事业可能还处于起步阶段，所以现在不好下结论。

从总体看，中国的慈善理念不太普及，希望国家尽早出台“慈善法”，以推动慈善事业的发展。自去年“郭美美事件”后，大众对国内的慈善机构议论纷纷，中国的慈善事业受到了一定打击。不过我认为，一件事情并不能代表一切，具体问题应该具体分析，所以大家还是要从大局出发，考虑如何推进慈善事业。

做慈善要有正确的理念，不能认为是自己在给予别人，而应想到是别人在成全自己——依靠别人接受帮助，才实现

了自己的善愿，因此，我们要感谢被帮助者。如果没有这种理念，今天你帮助了一个人，然后一直想着何时得到回报，这种心态就不好了。

昨天到了汕头大学，我发现你们的校园氛围特别好。我不是故意对你们说好话，再过一会儿，我就要离开了，你们对我印象好坏都无所谓。但我去过很多大学，大多数学校只注重专业课程，很少推广传统文化、慈善、放生、环保等理念。而汕大，在这方面做得确实不错。其实，大学生在校期间，特别需要培养好的理念，否则将来走上社会，很难说会变成什么样。

（七）问：经历是“加法”，随着年岁的增长，我们的经历越来越多；修行却是“减法”，我们要不断地放下、再放下……您觉得这两者矛盾吗?

答：在生活中，既要有看破放下的一面，也要有积极努力的一面。有些人认为，学了佛以后，就要放下所有的事。实际上并非如此。该放下的固然要放下，该挑起的还是要挑起，这样学佛才能成功。

现在的年轻人大多是独生子，将来要独自面临各种压力，所以非常需要树立正确的人生观。否则，若没有认清人生的真相，一直盲目地向外追求，最后就会非常痛苦。



当然，在树立人生观时，也不能堕入一边，必须要有全面的认识。要明白人生既有黑暗，也有光明；既有成功，也有失败。

问：如何才能达至正信的学佛？

答：要实现这一点，必须进行统的闻思。不过遗憾的是，汉地有些人虽然想学佛，可是讲经说法的人太少了。在藏地，每隔几公里就有一所寺院，而且寺院里都有讲经说法。拿我家乡炉霍县来讲，人口还不到 4 万，却有 20 多座寺院，在这么多寺院当中，除了 2 所寺院以外，其他寺院每天都有讲经说法。

所以，年轻人学佛，不能只停留在烧香拜佛的层面，这只是佛教的表面行为。试想，如果在一所大学中，除了体育以外，没有任何文化课程，这所学校就成了空壳。同样，如果仅有表面的行为，而没有领悟佛法的深义，佛教也会成为空壳。

我研究佛法将近 30 年了，自己始终觉得，在所有的学问中，佛法最为殊胜，它既经得起理论的观察，也经得起实修的检验。可是，现在的佛教比较衰败，不要说在家人，甚至出家人当中，懂佛法者也不多。不过我坚信，只要你肯去学习，就能通达佛法的真谛。当然，佛法博大精深、相当深奥，仅仅断章取义地看一两本书，不一定能了解其真义，而必须要系统地闻思修行。

（八）问：我看您的简介中讲，您出国多次，可以说是阅人无数了。您有没有这种经历：某个人一眼看上去，就感觉跟佛有缘？

答：我虽然去过不少国家，但没有一见到某人就觉得他跟佛特别有缘，因为我没有他心通。

不过在我的印象当中，有些人看到三宝，态度特别恭敬，我觉得他应该和佛有缘；有些人表情特别冷漠，我觉得他应该暂时和佛无缘。当然，这只是我的感觉，不一定可靠。

问： 您觉得我跟佛有缘吗?

答： 你跟佛有缘，因为你具有如来藏，呵呵！

很多人都问过这个问题。按照大乘佛教的观点，每个众生都具足如来藏，到了一定时候，这种佛性都会苏醒，因此，可以说每个众生都跟佛有缘。只不过对某些众生来讲，这种因缘暂时还没有成熟。

在我的感觉中，在座各位非常有善根，只是大家以前没有学过佛法，不然一定会明白不少佛法的道理。当然，我这样说，并不是要拉你们加入佛教，我从来没有这个意思。只不过自己从佛法中受益颇多，所以内心始终有一种感觉：你们年轻人的人生才刚开始，将来肯定要面对许多现实问题，如果能对佛教有所了解，且不谈获得什么大利益，最起码会避免许多痛苦。



（九）问：佛教包含了大智慧，您能不能介绍一个增长智慧的方法?

答：如果经常禅修，让心平静下来，烦恼等不好的念头没有了，就能开发智慧，也容易体会到真正的快乐。

因为时间关系，我没办法广讲，只能给大家介绍一个小窍诀——每天早上起来后，大家稍微坐一会儿，让心静下来，然后向内反观："一切痛苦和快乐，既然都是心安立的，那么心到底在哪里？它是什么样的？"每天晚上睡觉前，也这样安住一下，然后反观自心。

这种观察很简单，逐渐习惯以后，心就不那么粗暴狂躁了。一旦心调柔了，就可以有效地支配身体，否则，人往往无法控制自己的行为，进而导致不堪设想的后果。因此，大家应该经常禅修、观心，努力调伏身心。

（十）问：我是法学院2008级的学生。佛教一方面强调利他，一方面也强调自利。请您开示一下利他和自利的关系。

答：佛教分大乘和小乘。自利，是小乘的教义，即为了自己离开烦恼、得到解脱，进而修学佛法；利他，是大乘的精髓，在大乘的利他当中，尤以地藏王菩萨的发心——“地狱不空，誓不成佛”最为高尚。

在人类的思想中，大乘的利他理念，是最有价值的如意宝。不管是什么样的人，领导、老师或是学生，如果有了利他心，天天愿意帮助别人，那即便不去想自己，自己的利益也会日益圆满，自然而然获得快乐。

当然，自利有世间、出世间两种。出世间的自利，是为了解脱而看破放下，其中包含了无我的成分，这种自利还算可以；而世间的自利，是以私心维护自身，这种自利特别下劣。就像现在很多人，因为自私自利心过重，不仅没有真实饶益自己，反而给自他带来了巨大痛苦。

所以，希望大家学习菩萨的利他精神，假如从小有这种理念，以后到社会上做事情就容易了。昨天，我看了至诚书院的培训项目，当时心想：如果这些项目建立在利他的基础上，对自他都会带来利益，否则，出发点若只是为了自己，就不一定非常成功了。

（十一）问：您说到一个幸福的秘诀：当自己家庭美满时，要想想一旦失去亲人的感受。这对我们普通人来说，是不是太残忍了？

答：并不残忍。一百年之内，世界上的每个人，包括你最爱的父母、家人，都将一一离开世间，幸福美满的生活不可能永远存在。因此，在无常来临前，我们就要做好准备。

许多智者说过，人要有最好的希望，也要有最坏的打算，这就是面对生活的合理态度。

（十二）问：既然佛教说"善有善报，恶有恶报"，为什么总是老实人遭遇不幸？举个例子，雷锋做了那么多好事，为什么他英年早逝？

答：原因很简单：虽然做善事有乐果、做恶事有苦果，但做了善事或恶事以后，并不会马上感受果报。按照《俱舍论》的观点，一个人做了善事以后，有些是即生成熟果报，有些是下一世成熟果报，有些是几世后才成熟果报。就像农民种庄稼一样，今天种庄稼，明天不可能收获，至少几个月以后才有成果。因此，雷锋做了善事后，并不是没有果报，将来必定会有善报。

其实从某个角度看，雷锋的善报已经现前了。在我小时候，人们天天唱《学习雷锋好榜样》，直到现在，人们还在赞叹雷锋，这就是一种善报。我不知道雷锋现在转生何处，但不管他在哪里，肯定都会感受自己的业果。至于他的短命，应该是往昔造恶业的果报，因为我们谁也不敢保证，雷锋从来没干过坏事。



（十三）

问：您说自己是即将毕业时决定出家的，当时老师和同学们都反对。请问：到底是什么原因，让您在大家都反对的情况下，作出这样的决定?

答：现在看来，我刚出家时的心态，也有盲目的成分。当然，我对佛教是有信心的，因为藏地99%的人都信佛。

其实读初中时，我就有出家的念头了，只不过一直没有

机会。即将从师范学校毕业时，从我的语言和行为中，老师们都看出我要出家。有些老师赞同我的选择，私下建议："你最好出家，这样可能有前途，如果跟我们一样成家娶妻，不一定有多大作为。"有些老师则反对我，经常在课堂上说："某人有出家的念头，这就是消极！这就是避世！全班同学应该反对这种行为。"最终，谁都没能挡住我，我还是离开了学校。

离开以后，我也特别想念老师和同学。记得有一天晚上，我悄悄回到学校，当时正在上晚自习，从教室外往里看，同学们都坐在自己的座位上，只有我的座位是空的。当时我有一种感觉："不知道出家这条路能否走到底？如果走不到底，我今天的选择也许错了。"

不过，依靠三宝加持，最终我还是彻底离开了红尘，没有走回头路。

问：出家这么多年来，您对自己的选择有没有后悔过？

答：在我的记忆中，从出家到现在，的确没后悔过。

之所以不后悔，是因为我一直在学习佛法，生活过得很

充实。虽然不敢说有绝对的幸福——因为在这个世界上，除了大彻大悟者以外，一般人谈不上有绝对的幸福，不过，自己确实有相似的幸福感。

我记得，出家那天下着大雪，站在县城边上，我再三回顾漫天大雪中的县城，心想："今天我就要离开尘世，前往寂静地方依止上师、修学佛法了，以后，再也看不到这样的红尘了……"现在回想起来，当时的想法有点幼稚，因为在深山呆了十几年后，由于种种原因，我还经常回这个县城。不但经常回县城，我还去过世界各地的许多城市。不管怎么样，在我自己的感觉中，出家确实非常有意义。

